

# Universidade de Coimbra

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física



## Auto-percepção e Ansiedade físico-social

---

**Estudo exploratório com grupos etários de  
1987 a 1997**

**Andreia Renata Martins da Silva**

**Coordenador/Orientador: Professor Mestre Doutor Pedro Miguel Pereira Gaspar**

# Universidade de Coimbra

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física



## Auto-percepção e Ansiedade físico-social

---

**Estudo exploratório com grupos etários de  
1987 a 1997**

Coordenador:  
Professor Dr. José Pedro Leitão  
Ferreira

Orientador: Professor Mestre  
Pedro Miguel Pereira Gaspar

# Agradecimentos

Esta dissertação só foi conseguida porque recebi um apoio excepcional de muitas pessoas. Por este motivo vou salientar, neste pequeno “cantinho” dos agradecimentos, os seus nomes.

Em primevo lugar quero agradecer ao meu orientador, Professor Mestre Pedro Gaspar pela sua assídua ajuda durante toda a elaboração desta monografia e ao professor Mestre Doutor José Pedro Leitão Ferreira, coordenador dos seminários.

As minhas colegas de monografia Sara Santos e Sara Frias.

A minha família, por todo o apoio e em especial aos meus pais e ao meu primo Pedro e João que me ajudaram a arranjar e a passar muitos dos questionários.

As minhas amigas Ana Conde e Vanessa que também colaboraram comigo nos processos de arranjar e passar questionários, tal como as minhas alunas do Hip-Hop da Escola Secundária Dr. Bernardino Machado.

Para finalizar quero agradecer a pessoa que mais apoio psicológico me deu e que mais me motivou para que conseguisse finalizar esta tarefa com sucesso, o meu namorado, Vicky, dekuji moc!

# Resumo

Objectivo do estudo: Avaliar a auto-percepção e ansiedade físico-social em crianças e adolescentes.

Metodologia: O presente estudo baseou-se numa amostra de 716 indivíduos, (355 do género masculino e 363 feminino) os seus grupos etários variam entre 1997 e 1987.

Os instrumentos de medida utilizados foram: Perfil de auto-percepção física - Physical Self-Perception Profile, PSPP de Fox e Corbin (1990); escala de ansiedade físico-social -Physique Anxiety Scale, Heart *et al.* (1989).

Relativamente ao tratamento dos dados, utilizamos estatística descritiva: média, desvio padrão e a distribuição de frequências e na estatística inferencial recorremos à análise da variância: Teste T de Student, ONE way ANOVA, testes post-hoc e correlações de Pearson.

Através dos resultados obtidos, verificamos que: relativamente ao género masculino é o que melhor se auto-percepçiona e o que mais pratica actividade física, no entanto é o género feminino que possui uma ansiedade físico-social superior.

A variável grupo etário tem influência na ansiedade físico-social e no passado desportivo dos indivíduos que fazem parte da amostra.

Os grupos etários mais jovens são aqueles que apresentam uma melhor condição física, no entanto são os indivíduos mais velhos que são mais activos.

Os grupos etários mais novos possuem valores de ansiedade físico-social superiores e por tal fazem mais dietas

Quanto mais elevada são as auto-percepções de um indivíduo menor é a ansiedade física social.

# Abstract

Purpose of this study: Evaluate the self-perception and physical-social anxiety in children and adolescents.

Methodology: The present study based on a sample of 716 individuals, (355 males and 363 female) the year of the groups varies between 1997 and 1987.

The used measure instruments were: Physical Self-Perception Profile, (PSPP) Fox and Corbin (1990); Physique Anxiety Scale, Heart *et al.* (1989).

About the statistical treatment, we used the descriptive statistics average, standard deviation and the distribution of frequencies and in the inferential statistics; we used the analysis of the variance-test T of Student and ANOVA, Post-Hoc tests and correlations of Pearson.

Through the results, we verified that the male's group had better results in self-perception and more practices in physical activities. The female's group had a superior physical-social anxiety in comparison with male group.

The variable age group has influence in the physical-social anxiety and in the individuals' sport past.

In the younger groups they present better physical condition, however, is the oldest individuals who are more active.

The young groups had values of anxiety physical-social superiors and also they make more diets

As higher is the individual's self-perceptions as smaller as the social physical anxiety values.

# **Abreviaturas**

PSPP- Perfil da Auto-percepção física

PSW- Auto-estima física

GSE- Auto-estima global

CY-PSPP- Perfil de auto-percepção física em crianças e adolescentes

C-PSPP- Perfil de auto-percepção física em crianças

SPA- Ansiedade físico-social

SPAS- Escala de ansiedade física e social

# Índice Geral

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract	5
Abreviaturas	6
Índice Geral	7
Índice Tabelas	9
Capítulo I – Introdução	10
1.1 Enquadramento do estudo	11
1.2 Objectivos do estudo	12
1.3 Formulação de Hipóteses	12
1.4 Apresentação da estrutura do estudo	12
Capítulo II - Revisão da literatura	14
2. 1 Considerações relativas ao auto-conceito	15
2.1.1 Aspectos históricos na origem do auto-conceito	15
2.1.2 Auto Conceito	16
2.1.3 Auto conceito físico	16
2.1.4 Efeitos das variáveis idade e género relativamente ao auto-conceito	16
2.2 Auto-estima	18
2.3 Auto-percepções	19
2.4 Conceito de ansiedade físico social	21
2.5 Auto-apresentações	22
2.6 Ansiedade físico social relacionada com desordens alimentares	23
Capítulo III – Metodologia	24
3.1 Procedimentos de selecção da amostra	25
3.2 Caracterização da amostra	25
3.3 Instrumento de avaliação	25
a) Perfil de Auto-percepção Física (PSPP) de Fox e Corbin	25

b) Escala de ansiedade Físico-Social: EAFS – Social Physique Anxiety Scale, Heart <i>et al.</i> (1989)	27
3.4 Dimensão e caracterização das variáveis em estudo	27
3.4.1 Variáveis independentes	27
3.4.2 Variáveis dependentes	28
3.5 Procedimentos	28
3.5.1 Procedimentos operacionais	28
3.5.2 Análise e tratamento de dados	29
 Capítulo IV - Apresentação dos resultados	 30
4.1 Estatística descritiva das variáveis independentes	31
4.2 Correlações entre variáveis estudadas	32
4.3 Estatística descritiva e inferencial das variáveis dependentes	34
4.3.1 Estatística descritiva e inferencial das variáveis dependentes com a variável independente género	35
4.3.2 Estatística descritiva e inferencial das variáveis dependentes com a variável independente grupo etário	36
a) Diferenças significativas na variável dependente ansiedade físico-social	37
b) Diferenças significativas na variável dependente passado desportivo	38
 Capítulo V - Discussão dos resultados	 39
5.1 Descrição dos principais dados	40
5.2 Relacionar e comparar os dados encontrados	41
5.3 Recomendações para estudos futuros	43
 Capítulo VI – Conclusões	 44
6.1 Principais conclusões encontradas	45
6.2 Limitações	46
 Capítulo VII – Bibliografia	 47



# Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> frequências e percentagens da variável género	<b>31</b>
<b>Tabela 2</b> frequências e as percentagens da variável grupo etário	<b>31</b>
<b>Tabela 3</b> frequência e percentagens da variável cultura	<b>32</b>
<b>Tabela 4</b> correlações entre as variáveis da auto percepção e as variáveis do passado desportivo, passado alimentar e grupo etário	<b>33</b>
<b>Tabela 5</b> correlações entre as variáveis da ansiedade físico-social e as do passado desportivo, passado alimentar e grupo etário	<b>33</b>
<b>Tabela 6</b> correlações entre as variáveis dependentes da auto-percepção e da ansiedade físico-social	<b>34</b>
<b>Tabela 7</b> Estatística descritiva e inferencial das variáveis dependentes com a variável independente género	<b>35</b>
<b>Tabela 8</b> Diferenças nas diferentes variáveis em função do grupo etário – ANOVA	<b>37</b>
<b>Tabela 9</b> Diferenças significativas na variável dependente ansiedade físico social com a variável independente grupo etário	<b>38</b>
<b>Tabela 10</b> Diferenças significativas na variável dependente passado desportivo com a variável independente grupo etário	<b>38</b>

# **Capitulo I**

## **Introdução**

# Capítulo I - Introdução

## 1.1 Enquadramento do estudo

O auto-conceito e a auto-estima estão em constante evolução desde a infância até à idade adulta, sofrendo algumas alterações em função das interacções e da percepção da competência social. Desde as mais tenras idades, as crianças, começam por fazer julgamentos acerca da sua competência em diferentes domínios, como também constroem nestas idades uma imagem do seu valor global como pessoas.

À medida que as crianças se tornam mais velhas vão ocorrendo importantes alterações fisiológicas e psicológicas, que muito provavelmente se reflectem nas suas auto-percepções. Ao tornarem-se adolescentes, a sua auto-estima diferencia-se, nos vários domínios tornam-se menos relacionados entre si. É um momento em que novas estruturas cognitivas emergem e é uma altura que tem sido sugerida como um momento de intensificação do papel dos géneros.

Complementarmente, o auto-conceito e a auto-estima vão-se desenvolvendo com base num processo de comparação social. A procura de um "corpo perfeito" simboliza um dos atributos mais importantes da sociedade contemporânea e ter um corpo imperfeito é sinónimo de não ter força de vontade, ausência de restrições, ser-se preguiçoso e não saber auto controlar-se. Deste modo, a sociedade tende a reagir negativamente aos indivíduos que não conseguem alcançar os padrões preponderantes, provocando nestes um grande sofrimento tanto a nível social como psicológico Barlow (1993; 1999) citado por Simões *et al.*, (2006). No entanto a procura deste “corpo perfeito” é feita muitas das vezes recorrendo a dietas desequilibradas, podendo estas conduzir o indivíduo a sérios problemas de saúde.

Por todos os motivos supracitados o propósito deste estudo foi de investigar se o género e o grupo etário poderão influenciar uma criança e/ou adolescente a nível da sua percepção física, ansiedade físico-social, pratica de actividade física e na utilização de dietas alimentares.

## **1.2 Objectivos do estudo**

Esta investigação tem como objectivo primordial avaliar a Auto-estima, Auto-percepção no domínio físico e a Ansiedade físico-social em crianças e adolescentes:

- a) A influência que exerce a variável género nas Auto-percepções, ansiedade físico-social, passado desportivo e passado alimentar com dieta, nos indivíduos que fazem parte da amostra;
- b) A influência que exerce a variável grupo etário nas Auto-percepções, ansiedade físico-social, passado desportivo e passado alimentar com dieta, nos indivíduos que fazem parte da amostra;
- c) A influencia que exerce a variável etnia cultural nas Auto-percepções, ansiedade físico-social, passado desportivo e passado alimentar com dieta, nos indivíduos que fazem parte da amostra;

## **1.3 Formulação de Hipóteses**

**H1:** Existem diferenças significativas entre as variáveis relativas à Auto-percepção, Ansiedade Físico Social, passado alimentar e passado desportivo em função da variável género, grupo etário e cultura;

**H2:** Existe associação significativa entre os subfactores da Auto-percepção e Ansiedade Físico-social com o grupo etário, passado alimentar com dieta e com o passado desportivo.

**H3:** Existe associação significativa entre os subfactores da Auto-percepção com a ansiedade físico-social

## **1.4 Apresentação da estrutura do estudo**

O presente estudo de investigação está metodizado em 8 capítulos:

**Capítulo I:** é relativo à Introdução, onde está incluído o enquadramento e os objectivos do estudo bem como a formulação das hipóteses.

**Capítulo II:** refere-se à Revisão da Literatura, a qual contempla o enquadramento teórico e conceptual, analisando a literatura existente e relacionada com o tema deste estudo.

**Capítulo III:** referente à Metodologia, onde realizamos os procedimentos de selecção da amostra e a caracterização desta, caracterização dos instrumentos utilizados, definição das variáveis independentes e dependentes, os procedimentos de aplicação e o tratamento estatístico dos dados recolhidos.

**Capítulo IV:** este é referente à Apresentação dos Resultados, com a análise da estatística descritiva e inferencial.

**Capítulo V:** destina-se à Discussão dos Resultados obtidos, onde se confrontam os resultados obtidos com estudos referenciados na Revisão de Literatura, bem como sugestões para futuros estudos neste âmbito.

**Capítulo VI:** reporta as Conclusões finais retiradas deste estudo bem como algumas limitações encontradas.

**Capítulo VII:** Referencias Bibliografias consultadas na elaboração do presente estudo.

## **Capítulo II**

### **Revisão da Literatura**

# Capítulo II - Revisão da literatura

## 2. 1 Considerações relativas ao auto-conceito

### 2.1.1 Aspectos históricos na origem do auto-conceito

Para situar o auto-conceito no contexto do seu aparecimento, salientaremos alguns dos autores que primeiramente se preocuparam com os estudos de dimensões fundamentais do “Eu”.

William James, foi o primeiro a analisar o auto-conceito de um ponto de vista psicológico. Este procurava afastar-se das filosofias anteriores, tentando encontrar uma perspetivação mais psicológica do auto-conceito, apresentando na sua obra emblemática “The Principles of Psychology” um modelo que poderemos considerar actual. Identificando neste quatro componentes: o self espiritual, material, social e corporal, com importância decrescente para a auto-estima do indivíduo. (L’Ecuyer, 1978).

Um outro autor, contemporâneo de W. James, que também influenciou, de alguma forma, este ressurgir do interesse pelo auto-conceito foi o James Mark Baldwin, que acentuou a perspectiva de interacção no desenvolvimento do Eu, pois, para ele, “o Eu e o Outro, nasceram juntos” (Byrne, 1986).

Nesta resenha dos seus contributos mais significativos, importa referir, finalmente, a dicotomia estabelecida entre o self. Onde o Eu de um indivíduo estaria dividido em “The I” e “The Me”, onde o primeiro (“The I”) dizia respeito ao Eu enquanto conhecedor, isto é, o aspecto do Eu que organizaria e interpretaria, de forma subjectiva, a experiência do indivíduo (Eu-como-Sujeito), o segundo, “The Me”, representaria o Eu enquanto conhecido (Eu-como-Objecto), este era constituído pelas características espirituais (estados de consciência, faculdades psíquicas) pelas características materiais (corpo, família, bens,) e pelas características sociais (relações, papéis, personalidade), características que conferem ao sujeito a sua individualidade (Marsh e Shavelson, 1985).

### **2.1.2 Auto Conceito**

O auto-conceito tem sido focado em numerosos estudos e pesquisas. No entanto, o interesse pelo estudo deste é direccionado para a ideia de que a auto-estima negativa diminui a motivação e as realizações, enquanto que as auto-percepções positivas têm efeito contrário (Vispoel, 1994).

Marsh (1993a) citado pelo mesmo autor em 1998, afirma que “Um auto-conceito positivo é amplamente reconhecido como um resultado importante e como um meio para facilitar outros resultados desejáveis em desporto ou exercício, saúde, educação, social, aconselhamento, desenvolvimento, negócio e em outras variedades de situações”.

Shavelson *et al.* (1976) citado por Marsh (1998), define o auto-conceito como as auto-percepções de uma pessoa que são formadas através das experiencias e das interpretações dessas experiencias no meio envolvente, enfatizando o aspecto que o auto-conceito não é uma característica que está dentro da pessoa, mas sim algo construído e que é potencialmente útil para explicar e predizer os actos sociais.

Em suma, o auto-conceito de um indivíduo, embora seja influenciado pela comunidade na qual o sujeito vive, é, essencialmente, uma “decisão” pessoal, o que faz com que este não seja previsível (Marsh e Shavelson, 1985).

### **2.1.3 Auto conceito físico**

Na perspectiva de Shavelson *et al.* (1976) citado por Marsh (1998) diz que o auto-conceito físico pode ser influenciado por uma intervenção experimental que envolva desporto, exercício ou um programa de perda de peso, contudo o auto-conceito físico pode também funcionar como um avaliador de comportamentos na influência de uma intervenção (ex. aderência de exercício subsequente).

### **2.1.4 Efeitos das variáveis idade e género relativamente ao auto-conceito**

Vários estudos foram feitos a respeito de como o auto-conceito se desenvolvia com a idade e desses estudos resultaram várias perspectivas teóricas. O auto-conceito das crianças muito novas era muito alto mas com o aumento das experiencias de vida estas, aprendiam quais as suas forças relativas e as suas fraquezas, isto fazia com que



tivessem um declínio do seu auto-conceito, na mesma linha o auto-conceito individual tornar-se-ia mais diferenciado existindo neste altas correlações com indicadores externos de competência (Habilidades, realizações etc.) (Mash, 1998).

Estudos como o de Crocker *et al.* (2000) demonstraram através da aplicação de um questionário de actividade física direccionado para crianças, onde foram avaliados 220 meninos e 246 meninas. Os autores basearam-se no Perfil de Auto-Percepção Física (PSPP). No qual as auto-percepções relacionadas com a competência desportiva, força física, atractividade do corpo e aptidão física geral foram avaliadas. Esse estudo demonstrou que as auto-percepções físicas, especialmente a condição física e a competência desportiva, são significantes indicadores de actividade entre crianças com as idades compreendidas entre 10 a 14 anos, em escolas no Canadá.

A relação existente entre a auto-percepção física, actividade física moderada a intensa e a performance física em crianças e adolescentes de 11 a 14 anos de uma escola da Estónia. Onde foram avaliados 134 meninos e 119 meninas.

A auto-percepção relativa à aparência do corpo, aptidão física, força e competência desportiva foram medidos pelo Perfil de Auto-Percepção Física de Crianças (CPSPP). A actividade física de moderada a intensa foi avaliada durante 7 dias. Os resultados mostraram que a auto-percepção física teve uma significativa correlação com a actividade física e a boa forma entre crianças e adolescentes (Raudsepp *et al.*, 2002).

Já Raudsepp (2004) examinou a estabilidade da auto-percepção físicas numa adolescência prematura. Na primeira fase do estudo, resultados indicaram alta estabilidade nos subdomínios de auto-percepção física a nível de grupo, embora instabilidade destas auto-percepções a um nível individual. Na segunda fase do estudo, estabilidade de auto-percepções físicas foi examinada.

È importante considerar diferenças entre os géneros quando examinado a relação entre auto-percepção física e actividade física. Consistentemente estudos comprovaram que o sexo masculino pratica mais actividade física que o género feminino (Ross & Pate, 1987; Sallis *et al.*, 1992,1994 & Kowalski *et al.*, 1997).

Sendo também evidente que o sexo masculino possui um maior valor no que diz respeito á sua auto-percepção corporal (Biddle & Armstrong, 1992; Marsh, 1994 ; Whitehead & Corbin, 1997 citados por Crocker, 2000).

No estudo de Raudsepp (2002) examinou-se a relação entre a auto-percepção física e aptidão física em crianças. E também as diferenças entre auto-percepção em

actividade física moderada e vigorosa entre o sexo masculino e feminino. Os resultados encontrados revelaram que a auto-percepção física na competência de força, competência desportiva, condição física e auto estima está associada á actividade física moderada e vigorosa e à aptidão física. Além disso, os rapazes obtiveram valores mais altos em todas estas competências avaliadas e também possuem uma participação mais activa nas actividades físicas vigorosas e moderadas em comparação com as raparigas.

## **2.2 Auto-estima**

Segundo Vaz Serra (1988b) a auto-estima é um dos constituintes do auto-conceito mais importantes. E acrescenta ainda que esse conceito é entendido como o processo avaliativo que o indivíduo faz das suas qualidades ou dos seus desempenhos. O indivíduo faz julgamentos de si, associando à sua identidade com sentimentos valorativos do “bom” e do “mau”. Quando direccionado à auto-estima, o auto-conceito global é frequentemente caracterizado através do desenvolvimento da autoconfiança e capacidades gerais.

James (1890) citado por Bednar *et al.*, (1989) definiu auto-estima como o resultado da relação entre os objectivos individuais concretizados e os objectivos individuais pretendidos, seja estes no domínio material, social ou até mesmo no emocional e através de uma fórmula: auto-estima = sucesso/preensões. Isto é, o indivíduo que se percepcione como competente nos domínios onde aspira ser bem sucedido, terá uma auto-estima elevada. Pelo contrário, se não for bem sucedido nos domínios onde aspira ser competente, a sua auto-estima será baixa.

A auto-estima possui duas subdivisões; a primeira, a auto-estima assenta num sentido de competência, ligada à eficácia, aos processos de atribuições e comparações sociais. Na segunda, a auto-estima está mais virada para a virtude, representadora do valor pessoal, com normas e valores do comportamento pessoal e interpessoal (Well & Marwell, 1976).

Coopersmith (1967) num estudo realizado sobre auto-estima, aponta quatro factores importantes na construção da auto-estima de uma criança:

- a) O valor que a criança recebe dos outros em relação a si (expresso em afecto, elogios e atenção);
- b) A experiência da criança com sucessos ou fracassos;

c) A definição individual da criança em relação ao sucesso, fracasso, as aspirações e exigências que esta coloca a si mesma para determinar o que constitui sucesso;

d) A forma da criança reagir a críticas ou comentários negativos.

No mesmo estudo este autor, afirma ainda que as crianças não nascem preocupadas em serem boas ou más, espertas ou estúpidas, amáveis ou não. Elas desenvolvem ideias e formam auto-imagens, baseadas fortemente na forma como são tratadas pelas pessoas significantes como os pais, professores e amigos, devido a este facto elas passam a comportar-se e a agir consigo e com as pessoas baseadas nestas experiências.

Rosenberg (1979) citado por Gary (1998) refere que a auto estima é construída amplamente, acreditando-se que esta poderá ser um indício de ajuste psico-social ou de bem-estar.

O aumento da auto-estima foi um dos objectivos comuns da Educação Física e aos programas de exercício onde recentes relatórios apoiaram a eficácia destes nas crianças com idades escolares Gruber (1986) e em adultos Sonstroem (1984) citado por (Fox *et al.*, 1989).

Adolescentes de 13 – 14 anos que eram obesos tinham tido um baixo nível de auto estima global em comparação com os que não eram obesos. Aqueles que tinham um baixo nível de auto-estima foram encontrados elevados níveis de solidão, tristeza e nervosismo. Nesse mesmo estudo, a auto-estima em pré-adolescentes, com idades compreendidas entre 6 a 12 anos, não foi relacionado com a obesidade Strauss (2000) citado por (Raustorp, 2004).

### **2.3 Auto-percepções**

Rosenberg (1979) define a auto-percepção como sendo uma totalidade dos pensamentos e sensações de um indivíduo referenciando a si próprio, como objecto.

Shavelson *et al.* (1976) referem que as auto-percepções estão directamente relacionadas com a auto-percepção de um indivíduo relativamente ao meio que o rodeia e podem ainda explicar as acções deste mesmo indivíduo.

Um ressurgimento de interesse no estudo das auto-percepções, o facto destas possuírem uma relevância óbvia para vida em geral e neste caso em particular, para

aptidão física e comportamento no exercício físico Harter (1990) citado por (Whitehead, 1995).

Harter (1985) apresentou de um modelo hierarquizado para auto-estima: o Auto-Estima Global (GSE) decompondo-a em aspectos diferentes, como: Social, Físico e o Cognitivo.

O PSPP permite a avaliação simultânea de diferentes facetas do eu físico (Fox, 1989).

Mais tarde, Whitehead (1995) na sequência de um estudo realizado com N=505 estudantes, declarou ter encontrado suporte para a hipótese da auto-estima física se situar a um nível intermédio entre a auto-estima geral e as quatro facetas representadas pelas escalas do PSPP, neste caso de uma versão adaptada para crianças.

Este instrumento (PSPP) tem sido utilizado em numerosos estudos e a sua fiabilidade e validade na avaliação das auto-percepções dos indivíduos tem sido salientada por diversas vezes (Fox, 1990, 1989, Marsh e tal, 1994, Sonstroem, 1992). Aliás, a qualidade deste instrumento pode ser aferida, por exemplo, a partir das palavras de dois conceituados autores neste domínio: Sonstroem (1997), diz que “O desenvolvimento do Physical Self-Perception Profile (PSPP) de Fox & Corbin representa um importante avanço no estudo do eu físico” e Marsh (1997) “O PSPP é o instrumento multidimensional do auto conceito físico mais robusto”.

De recordar, porém, que o PSPP foi desenvolvido originalmente nos Estados Unidos da América com jovens estudantes universitários. Este estudo demonstrou que “Physical Self-Worth” (PSW) é um domínio que afecta a GSE de um indivíduo. O PSW de um indivíduo é construído através de quatro subdomínios diferentes: Competência desportiva, Atratividade do corpo, Força Física e a Condição física (Fig. 1) Fox e Corbin (1989) citado por (Raustorp *et tal.*, 2004).

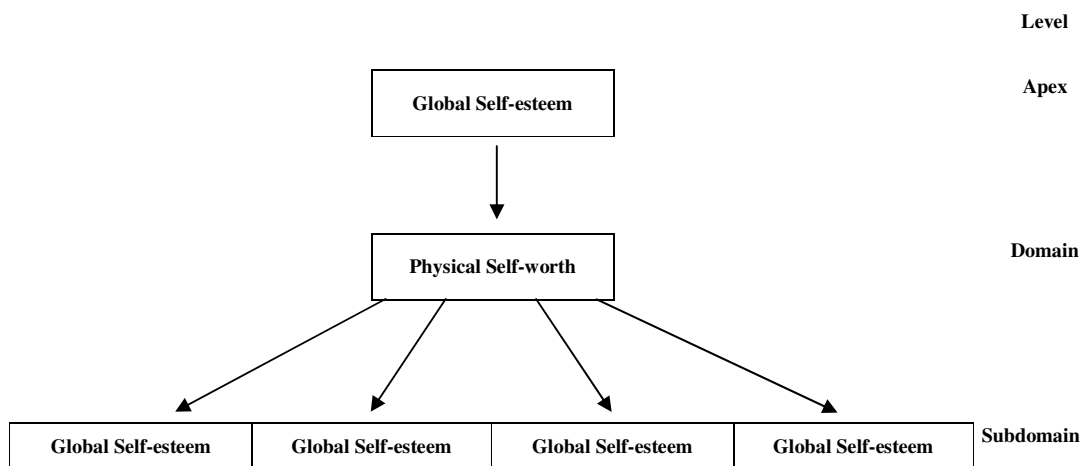


Fig. 1 Modelo hierarquizado do Perfil de Auto-percepção Física, retirado de Fox & Corbin (1989)

Fox, (1990) recomendou a sua aplicação a outras populações, no sentido da determinação da sua validade e fiabilidade.

Harter (1985) citado por (Whitehead, 1995) validou escalas para as competências atléticas e aparência física, fazendo parte desta um perfil de cinco componentes para as crianças, adolescentes e jovens, concentrando-se apenas nos conteúdos de domínio físico.

No PSPP, Whitehead (1995) criou um estado para: Crianças e Adolescentes – Perfil de Auto-percepção física (CY-PSPP). A sua validade e fiabilidade foi confirmada por estudos de Eklund *et al.*, 1997; Hagger *et al.*, 1998.

Whitehead (1995) afirma também, que o CY-PSPP foi encontrado válido e fidedigno para crianças de 9 anos. Porém, nesta idade jovem, existem correlações entre os sub-domínios, isso mostra que as crianças possam têm alguma dificuldade em diferenciar os componentes do PSW.

A avaliação das propriedades psicométricas no Perfil de auto-percepção Física em Crianças (C-PSPP) num grupo de atletas escolares, apoiaram o uso do C-PSPP em adolescente atletas feminino (Gregory *et al.*, 1995).

## 2.4 Conceito de ansiedade físico social

A ansiedade física social (SPA) diz respeito à “ansiedade que as pessoas experimentam como resposta à avaliação, feita pelos outros, do seu físico” (Hart *et al.*, 1989).

SPA é um sub-componente da ansiedade social que é definida por Leary e Kowalski (1995) citado por Gris  (1997) como uma consequência afectiva que pode ser experimentada quando as pessoas duvidam das suas capacidades em deixar impressões desejadas nos outros. Este mesmo autor define a ansiedade físico-social (SPA) como a tendência de um indivíduo se tornar apreensivo pelo facto do seu corpo estar a ser avaliado. E que uma das razões que afecta o facto das meninas não quererem fazer a aula de educação física, desporto ou uma outra actividade física   ansiedade físico-social, que está directamente relacionada com a maneira como os outros os v em.

SPA resumindaente para vários autores é a tendência para um individuo se sentir nervoso quando os outros observam ou avaliam o seu corpo (Eklund, Kelly, Wilson, 1997; Hart, Leary & Rejeski, 1989, citado por Lisa 2004).

O conceito ansiedade físico social foi desenvolvido por Hart, Leary e Rejeski (1989), baseados nas perspectivas de auto-apresentação, para compreender certos comportamentos e atitudes face ao desporto.

As mulheres possuem valores superiores de ansiedade física social pois estas possuem maior stress durante a prática de actividades física bem com pensamentos mais negativos sobre os seus corpos (Hart *et al.* 1989).

Em vários estudos efectuados o género feminino teve constantemente valores significativamente superiores em comparação com o género masculino (Hart *et al.*, 1989; Mack & Martin. 1994; McAuley, Bane, & Mihalko. 1995) citado por Eklund *et. al.*, (1996).

## **2.5 Auto-apresentações**

A auto-apresentação refere-se aos “processos pelos quais as pessoas monitorizam e controlam o modo como são percebidas pelos outros” Leary (1992) citado por (Hagger *et al.*, 2006).

O primeiro recurso da auto-apresentação é o próprio sujeito, isto é, se este acreditar que possui características necessárias para causar a impressão desejada, deverá ter uma eficácia de auto-apresentação elevada. Consequentemente, a isto, não sentir  ansiedade social (Leary & Kowalski, 1995).

## **2.6 Ansiedade físico social relacionada com desordens alimentares**

Apesar de se falar que o mais importante é a beleza interior, o facto é que não é bem assim, as impressões e avaliações que as pessoas fazem dos outros são influenciadas pelo seu nível de atractividade física. Muitas pessoas preocupam-se com a sua aparência física com medo que os outros as avaliem negativamente (Leary & Kowalski, 1995).

Contudo, mesmo as pessoas que são consideradas atraentes, pelo senso comum, podem ter uma baixa auto-estima, se se recusarem a acreditar naquilo que as outras pessoas dizem sobre si, ou se encontrarem formas de o negar, por exemplo, focando-se num certo aspecto da sua aparência (Davis, Claridge & Fox, 2000).

Quando um indivíduo não está satisfeito com o seu corpo é geralmente este, um dos factores com maior responsabilidade pelas desordens alimentares (Garner, 1991) citado por Hausenblas (1999).

Vários estudos comprovaram que existem relações significativas entre as auto-apresentações, a ansiedade físico-social e as desordens alimentares (Diehl, Johnson, Petrie & Rogers, 1995; Reel & Gill, 1996) citado por Hausenblas (1999).

Outros estudos demonstraram que quanto mais elevada a ansiedade física social, menos frequentes são os comportamentos alimentares saudáveis (Cox et al., 1997; Frederick & Morrison, 1998; Diehl, Johnson, Rogers & Petrie, 1998; Haase & Prapavessis, 1998) citado por Hausenblas (1999).

## **Capítulo III**

### **Metodologia**



## Capítulo III - Metodologia

### 3.1 Procedimentos de selecção da amostra

O Único critério de selecção desta amostra foi a idade dos sujeitos, que teriam de estar dentro dos grupos etário de 1997 a 1987. A selecção dos 8 grupos, teve como principio as suas datas de nascimento, o grupo 1 era constituído apenas por indivíduos de 1996, grupo 2 (1995) grupo 3 (1994), grupo 5 (1993), grupo 6 (1992), grupo 7 (1991) e finalmente o grupo 8 (1990, 1989,1987,1988).

### 3.2 Caracterização da amostra

O presente estudo baseou-se numa amostra de setecentos e dezasseis indivíduos (N=716), dos quais 353 (49,3%) são do sexo masculino e 363 (50,7%) do sexo feminino. Os seus grupos etários variam entre 1997 e 1987.

### 3.3 Instrumento de avaliação

Para a realização deste estudo foi aplicado aos indivíduos da amostra dois instrumentos de medida:

- a) Perfil de Auto-percepção Física – Physical Self-Perception Profile (PSPP) de Fox & Corbin (1990).
- b) Escala de ansiedade Físico-Social: EAFS – Social Physique Anxiety Scale, Heart *et al.* (1989).

#### **a) Perfil de Auto-percepção Física (PSPP) de Fox e Corbin**

Nos últimos anos foram desenvolvidos alguns instrumentos que têm vindo a revelar-se como fiáveis e válidos para proceder à caracterização e avaliação do modo como os indivíduos percebem a sua dimensão física, contribuindo, desse modo, para o desenvolvimento do conhecimento neste domínio.

De entre estes, um dos que mais se tem destacado positivamente é o Physical Self-Perception Profile (PSPP).

O PSPP possibilita aos inquiridos a indicação das suas percepções relativamente a si próprios no que concerne a vários aspectos do seu ‘eu físico’.



*Fig. 1. Hierarchal model of Physical Self-Perception Profile (Fox & Corbin, 1989).*

- I. **Competência desportiva:** diz respeito aos itens, 1, 6, 8, 15, 22, 29 e 35. Esta subescala diz respeito às percepções acerca da capacidade desportiva e atlética, capacidade para aprender técnicas desportivas e à confiança em contextos desportivos
- II. **Atracção física:** Os itens que lhe correspondem são: 3, 10, 17, 20, 24, 31 e 37. Estes dizem respeito às percepções acerca da atracção exercida nos outros pela sua figura ou físico, capacidade para manter um corpo atraente e na confiança da aparência
- III. **Força física:** Os itens que lhe correspondem são: 4, 11, 18, 25, 27, 32 e 38. Estes dizem respeito às percepções acerca da força física ao desenvolvimento muscular e à confiança em situações exigem força.
- IV. **Condição física:** Os itens que lhe correspondem são: 2, 9, 13, 16, 23, 30, 36. Estes dizem respeito às percepções acerca do nível de condição física da energia e fitness da capacidade para persistir na prática de actividade física e confiança em contextos de actividade física e fitness.
- V. **Auto-estima física:** Os itens que lhe correspondem são: 5, 12, 19, 26, 33, 39, 40, 42 está relacionada com sentimentos generalizados de alegria, orgulho, satisfação, respeito e confiança no ‘eu físico’.
- VI. **Auto-estima global:** Os itens que lhe correspondem são: 7, 14, 21, 28, 34, 43. Está relacionada com sentimentos generalizados de alegria, orgulho, satisfação, respeito e confiança no “eu”.

Cada uma das cinco escalas do PSPP é igualmente constituída por seis itens, relativamente a cada um dos quais os inquiridos se pronunciam através de uma estrutura de resposta igual à proposta por Harter; isto é, de ‘formato de estrutura alternativa’. Neste formato, cada item consiste num par de afirmações contrárias (i.e., “algumas pessoas sentem que não são muito boas quando se trata de praticar desporto» mas

«outras sentem que são realmente boas acerca de qualquer desporto»), devendo o inquirido, numa primeira fase, seleccionar a afirmação que lhe parece descrevê-lo melhor, para, em seguida, indicar o grau de semelhança que entende que essa afirmação tem consigo (i.e., se entende que, no seu caso, a afirmação seleccionada é “realmente verdade”, ou apenas “relativamente verdade”).

A opção por este formato, que normalmente provoca uma maior dificuldade aos inquiridos para responder às questões, (Fox, 1990, Marsh *et al.*, 1994). Isto, baseou-se no facto de ter vindo a ser demonstrado que deste modo é eliminada a tendência dos indivíduos para responderem de acordo com o que consideram ser socialmente mais aceite ou desejável (Fox, 1990, 1998, 1989).

#### **b) Escala de ansiedade Físico-Social: EAFS – Social Physique Anxiety Scale, Heart *et al.* (1989)**

A versão original do SPAS foi alvo de muitos estudos psicométricos, principalmente para se verificar se se trata de uma escala uni ou multidimensional. No entanto, não se chegou ainda a um consenso sobre o assunto. Apesar dos estudos mais recentes apontarem para a multidimensionalidade da escala (Eklund *et al.*, 1996; Petrie *et al.*, 1996; Eklund *et al.*, 1997) trabalhos empíricos que utilizaram este instrumento.

O Social Physique Anxiety Scale, é um instrumento que foi desenvolvido por Hart *et al.* (1989). A escala pretende medir a “ansiedade que as pessoas experimentam como resposta à avaliação, feita por terceiros, do seu físico” (Hart *et al.*, 1989).

A ansiedade física social. É constituída por 12 afirmações do género “Estou confortável com a aparência do meu físico”. As respostas são dadas numa escala de cinco alternativas: “mesmo nada”; “um pouco”; “moderadamente”; “muito”; e “extremamente”. O resultado da escala é calculado através da soma da pontuação obtida em cada item (Petrie *et al.*, 1996).

### **3.4 Dimensão e caracterização das variáveis em estudo**

#### **3.4.1 Variáveis independentes**

- Género (variável com duas categorias masculino e feminino)

- Grupo etário (variável organizada em 8 categorias, 7 delas de 1997, 1996, 1995, 1994, 1993, 1992, 1991 a última com indivíduos de 1990 a 1988).
- Cultura (variável organizada em 6 categorias: branco, duas culturas, asiático, negro, chinês e outra etnia cultural).

### **3.4.2 Variáveis dependentes**

- Auto-percepção física: variável que está relacionada com o modelo PSPP, permitindo a análise de todas as dimensões do auto-conceito físico (competência desportiva, confiança física, aparência física, força física e auto-estima física).
- Ansiedade físico-social (constituída por 12 afirmações que mede a ansiedade das pessoas como resposta à avaliação, feita por terceiros, do seu físico).
- Passado desportivo (variável organizada em 6 categorias: todos os dias, quase todos os dias, em metade dos dias, algumas vezes mas menos de metade dos dias, algumas vezes e quase nunca).
- Passado alimentar (variável organizada em 6 categorias: todos os dias, quase todos os dias, em metade dos dias, algumas vezes mas menos de metade dos dias, algumas vezes e quase nunca).

## **3.5 Procedimentos**

### **3.5.1 Procedimentos operacionais**

A Amostra foi recolhida entre os meses de Janeiro, Fevereiro, Março, Abril e Maio do presente ano de 2008, através da abordagem directa dos inquiridos em vários locais, como: escolas, faculdade, local de trabalho, amigos, familiares, entre outros.

Para a recolha desta amostra, recorremos à aplicação de questionários constituídos pelos instrumentos anteriormente mencionados.

A abordagem aos inquiridos era feita; em primeiro lugar solicitando a sua colaboração e de seguida informava-o dos objectivos do estudo que se iria realizar com base nos questionários recolhidos, caso este tivessem dúvidas deveriam me solicitar, para as esclarecer. Em todos os questionários aplicados pedi que lessem com atenção todas as perguntas e também chamei a atenção para individualidade e anonimato deste.

### 3.5.2 Análise e tratamento de dados

No tratamento dos dados foi utilizada estatística descritiva através da medida de tendência central/média e de dispersão/desvio padrão.

Para comparar resultados obtidos, recorreremos à ANOVA e Teste T Student.

No sentido de aprofundar a associação existente entre variáveis utilizamos a correlação de *Pearson* para as variáveis contínuas.

Sempre que se observou diferenças com significados estatístico entre grupos recorreremos ao *Post-Hoc Tukey*.

Em todas as interpretações foi adoptado o nível de significância de 0,05.

Foi utilizado o Statistics Package of Social Sciences (SPSS) versão 15.0 para o Windows.

## **Capitulo IV**

### **Apresentação dos resultados**

## Capítulo IV - Apresentação dos resultados

Este capítulo destina-se à apresentação dos resultados obtidos a partir da aplicação dos instrumentos utilizados.

Num primeiro passo será efectuada uma análise descritiva de todas as características gerais da amostra. Incidindo primeiramente nas variáveis independentes (género, grupo etário, cultura).

Seguidamente procedemos à apresentação dos dados relativos á estatística inferencial; correlações de *Pearson*, Teste T de Student e One Way ANOVA.

### 4.1 Estatística descritiva das variáveis independentes

A estatística descritiva neste estudo terá por base o cálculo de alguns parâmetros descritivos como a média, o desvio padrão e as frequências das variáveis independentes. Com o intuito de apresentar uma descrição ampla e precisa de todos os aspectos mais relevantes da amostra.

Depois disso apresentamos os valores referentes à estatística descritiva, através da apresentação de tabelas.

Género	N	%
Masculino	353	49,3
Feminino	363	50,7
Total	716	100,0

Tabela 1 frequências e percentagens da variável género

Da observação da tabela 1, podemos verificar que a amostra é constituída por 49,3 (n=353) indivíduos do género masculino, os restantes 50,7 (N=363) do sexo feminino.

A tabela 2 mostra as frequências e percentagens da variável grupo etário da amostra em estudo.

Grupo etário	Frequência	%
1997	74	10,3
1996	55	7,7
1995	107	14,9
1994	29	4,1
1993	45	6,3
1992	85	11,9
1991	89	12,4
1990 a 1987	232	32,4
Total	716	100,0

Tabela 2 frequências e as percentagens da variável grupo etário

Na tabela 2, podemos verificar que 10,3% (n=74) inquiridos é do grupo etário de 1997, 7,7% (n=55) é de 1996, 14,9% (n=107) é de 1995, 4,1% (n=29) é de 1994, 6,3% (n=45) é de 1993, 11,9% (n=85) é de 1992, 12,4% (n=89) é de 1991 e 32,4 (n=232) é de 1990 a 1987.

Seguidamente a tabela 3 expõe as frequências e percentagens da variável independente cultura existentes no total da amostra.

<b>Tipos de Cultura</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
<b>Branco</b>	682	95,3
<b>Duas culturas</b>	15	2,1
<b>Asiático</b>	4	0,6
<b>Negro</b>	4	0,6
<b>Outro</b>	11	1,5
<b>Total</b>	716	100,0

**Tabela 3 frequência e percentagens da variável cultura**

Na tabela 3 verificamos que a totalidade da amostra é maioritariamente constituída por indivíduos de cultura branca 95,3% (n=682), por duas culturas 2,1% (n=15), indivíduos com a cultura Asiática e Negra 0,6%, (n=4) e por indivíduos com outra etnia cultural 1,5% (n=11).

Face aos resultados obtidos, não iremos verificar as diferenças entre etnias culturais para as diferentes variáveis independentes.

#### **4.2 Correlações entre variáveis estudadas**

As correlações de todas as variáveis estudadas, foram calculadas através do coeficiente de correlação de Pearson.

Na tabela 4 podemos verificar as diferentes correlações significativas entre as variáveis da auto-percepção com as do passado desportivo, do passado alimentar e grupo etário.

A variável da condição física correlaciona-se negativa e significativamente com a variável do grupo etário  $r(715)=-0,101$ ,  $p\leq 0,01$  e a variável força física correlaciona-se com o passado alimentar com dieta  $r(715)=0,86$ ,  $p\leq 0,05$ . Depois disso também verifiquei que ao correlacionarmos as variáveis do passado desportivo com o grupo



etário e passado alimentar, verificou-se que existiam correlações significativas no passado desportivo com o passado alimentar com dieta  $r(715)=0,181$ ,  $p\leq 0,05$  e com o grupo etário  $r(715)=0,086$ ,  $p\leq 0,05$ .

Variáveis	Passado desportivo	Passado alimentar com dieta	Grupo etário
Competência desportiva	,004	,064	-,018
Condição física	-,060	,011	<b>-,101**</b>
Atracção física	-,015	,017	-,035
Força física	,021	<b>,086*</b>	-,008
Auto-estima física	-,055	-,028	-,045
Auto-estima global	-,008	-,007	,021
Passado desportivo	1	<b>,181*</b>	-
Grupo etário	<b>,086*</b>	0,52	1

\* $p\leq 0,05$ ;  $p\leq 0,01$ ;  $p\leq 0,001$

**Tabela 4 correlações entre as variáveis da auto percepção e as variáveis do passado desportivo, passado alimentar e grupo etário**

Relativamente á tabela 5 foram correlacionadas as variáveis da ansiedade físico-social com as variáveis do passado desportivo, do passado alimentar e do grupo etário. Em relação à ansiedade físico-social apresenta correlações significativas relativamente ao passado alimentar com dieta  $r(715)= 0,100$ ,  $p\leq 0,01$  e também a nível do grupo etário uma correlação significativa mas negativa  $r(716)=-0,122$ ,  $p\leq 0,01$ .

Variáveis	Passado desportivo	Passado alimentar com dieta	grupo etário
Ansiedade físico-social	,062	<b>,100**</b>	<b>-,122**</b>

\* $p\leq 0,05$ ;  $p\leq 0,01$ ;  $p\leq 0,001$

**Tabela 5 correlações entre as variáveis da ansiedade físico-social e as do passado desportivo, passado alimentar e grupo etário**

Relativamente á tabela 6 foram correlacionadas as variáveis da auto-percepção física e da ansiedade físico-social.

Relativamente à Ansiedade Físico-social esta correlacionou-se negativa, mas significativamente com a: competência desportiva,  $r(715)= -0,157$ ,  $p\leq 0,01$ ; Condição física relativamente  $r(715)= -0,197$ ,  $p\leq 0,01$ ; Atracção física  $r(715)= -0,326$ ,  $p\leq 0,01$ ; Força física  $r(715)= -0,087$ ,  $p\leq 0,05$ ; Auto-estima física  $r(715)= -0,312$ ,  $p\leq 0,01$  e Auto-estima global  $r(715)= -0,232$ ,  $p\leq 0,01$ .

A variável auto-estima global correlaciona-se com a: competência desportiva,  $r(715) = 0,414$ ,  $p \leq 0,01$ ; Condição física relativamente  $r(715) = 0,463$ ,  $p \leq 0,01$ ; Atracção física  $r(715) = 0,535$ ,  $p \leq 0,01$ ; Força física  $r(715) = 0,348$ ,  $p \leq 0,01$  e com a Auto-estima física  $r(715) = 0,675$ ,  $p \leq 0,01$ .

A variável auto-estima física correlaciona-se com a: Competência desportiva,  $r(715) = 0,544$ ,  $p \leq 0,01$ ; Condição física relativamente  $r(715) = 0,612$ ,  $p \leq 0,01$ ; com Atracção física  $r(715) = 0,692$ ,  $p \leq 0,01$ ; e com a Força física  $r(715) = 0,456$ ,  $p \leq 0,01$ .

A variável Força física correlaciona-se com a: Competência desportiva,  $r(715) = 0,683$ ,  $p \leq 0,01$ , com a Condição física relativamente  $r(715) = 0,642$ ,  $p \leq 0,01$  e com a Atracção física  $r(715) = 0,530$ ,  $p \leq 0,01$ .

A variável Atracção física correlaciona-se com a: Competência desportiva,  $r(715) = 0,550$ ,  $p \leq 0,01$  e com a Condição física  $r(715) = 0,625$ ,  $p \leq 0,01$ .

Para finalizar a Condição física correlaciona com a Competencia desportiva  $r(715) = 0,719$ ,  $p \leq 0,01$ .

Variáveis	Competência desportiva	Condição física	Atracção física	Força física	Auto-estima física	Auto-estima global
Condição física	,719**	1				
Atracção física	,550**	,625**	1			
Força física	,683**	,642**	,530**	1		
Auto-estima física	,544**	,612**	,692**	,456**	1	
Auto-estima global	,414**	,463**	,535**	,348**	,675**	1
Ansiedade físico-social	-,157**	-,197**	-,326**	-,087*	-,312**	-,232**

\* $p \leq 0,05$ ;  $p \leq 0,01$ ;  $p \leq 0,001$

Tabela 6 correlações entre as variáveis dependentes da auto-percepção e da ansiedade físico-social

### 4.3 Estatística descritiva e inferencial das variáveis dependentes

De seguida passaremos à apresentação dos dados relativos à estatística descritiva e inferencial das variáveis dependentes, relacionando-as com as variáveis independentes em estudo.

### 4.3.1 Estatística descritiva e inferencial das variáveis dependentes com a variável independente género

Na tabela 7, expomos as médias e desvio padrão relativos às variáveis dependentes tendo em conta a variável independente género.

Variáveis	Género	N	M	SD	Teste de Levene		
					T	df	Sig (2-tailed)
Competência desportiva	Masculino	353	2,79	0,57	9,93	714	,000***
	Feminino	363	2,34	0,65			
Condição física	Masculino	353	2,89	0,63	8,89	714	,000***
	Feminino	363	2,49	0,59			
Aparência física	Masculino	353	2,56	0,59	4,07	714	,000***
	Feminino	363	2,37	0,64			
Força física	Masculino	353	2,62	0,58	10,31	714	,000***
	Feminino	363	2,17	0,60			
Auto-estima física	Masculino	353	3,06	0,58	4,39	681,10	,000***
	Feminino	363	2,84	0,75			
Auto-estima geral	Masculino	353	3,25	0,59	2,56	714	,011*
	Feminino	363	3,14	0,57			
Ansiedade física social	Masculino	353	2,42	0,76	-2,92	714	,004**
	Feminino	363	2,59	0,78			
Passado desportivo	Masculino	353	3,62	0,57	-2,16	714	,031*
	Feminino	363	3,71	0,58			
Passado alimentar com dieta	Masculino	353	3,58	0,63	,83	714	,408
	Feminino	363	3,54	0,59			

\*p≤0,05; p≤0,01; p≤0,001

**Tabela 7 Estatística descritiva e inferencial das variáveis dependentes com a variável independente género**

Através da análise desta tabela 7 verificamos que o género masculino n=353 é superior ao género feminino nas variáveis: Competência desportiva (M=2,79;SD=0,57) em relação ao género feminino n=353 (M=2,34;0,65), com p(714)= 9,93, p=0,000; Condição física (M=2,89;SD=0,63) relativamente a (M=2,49;SD=0,59), com p(714)= 8,89, p=0,000; na Aparência física (M=2,56; SD=0,59) comparativamente a (M=2,37;SD=0,64), com p(714)= 4,07, p=0,000; Força física (M=2,62;SD=0,58) continua superior ao feminino (M=2,17;SD=0,60), p(714)= 10,31, p=0,000; Auto-estima física (M=3,06;SD=0,58) permanece superior ao género feminino (M=2,84;SD=0,75), p(681,10)= 4,39, p=0,000; Auto-estima global (M=3,25;SD=0,59) mantém-se superior ao género feminino (M=3,14;0,57), p(714)= 2,56, p≤0,05 e para

finalizar relativamente aos dados do género masculino temos a variável passado alimentar com dieta ( $M=3,58;SD=0,63$ ) que apresenta valores superiores à média em relação ao género feminino ( $M=3,54;SD=0,59$ ) no entanto não apresenta valores significativos.

Relativamente ao género feminino este apresenta valores de média superior nas variáveis: Ansiedade físico social ( $M=2,59;SD=0,78$ ), género masculino ( $M=2,42;SD=0,75$ ), com  $p(714)= -2,92$ ,  $p\leq 0,01$ .p e no passado desportivo ( $M=3,71;SD=0,58$ ) também em relação ao género masculino ( $M=3,62;SD=0,57$ ), com  $p(714)= -2,16$ ,  $p\leq 0,05$ . Aqui os valores de T referidos soa negativos, isto aconteceu porque a media debaixo (feminina) era superior à de cima (masculina).

#### **4.3.2 Estatística descritiva e inferencial das variáveis dependentes com a variável independente grupo etário**

Foi realizado uma análise de variância (ANOVA), para observar se existiam relações entre as diferentes variáveis dependentes Auto-percepção, Ansiedade física social, Passado desportivo e passado alimentar com a variável independente grupo etário.

Os indivíduos da amostra foram agrupados inicialmente em 8 grupos etários: 1997, 1996, 1995, 1994, 1993, 1992, 1991 o último grupo possui indivíduos do ano de 1990 a 1987.

Posteriormente a isto as verificamos o teste da homogeneidade das variâncias para verificar que teste post-hoc utilizar. Relativamente à análise do teste da homogeneidade das variáveis em estudo em função do grupo etário verificou-se que a homogeneidade de variância foi violada, nas variáveis: auto-estima física  $F(7, 708) = 2,074$ ,  $p\leq 0,05$ , ansiedade física social  $F(7, 708) = 2,065$ ,  $p\leq 0,05$  e no passado desportivo  $F(7, 708) = 5,077$ ,  $p=0,000$ . Por conseguinte o teste de post-hoc a aplicar será o Games Howell.

Variáveis	1997		1996		1995		1994		1993		1992		1991		1990-1987		
Auto-percepção	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	P
Competência desportiva	2,56	,55	2,53	,68	2,56	,61	2,73	,62	2,57	,60	2,54	,67	2,57	,62	2,54	,72	,928
Condição física	2,85	,72	2,71	,68	2,71	,57	2,75	,56	2,73	,58	2,72	,63	2,66	,63	2,61	,66	,235
Corpo atraente	2,56	,57	2,47	,65	2,40	,59	2,46	,58	2,56	,54	2,52	,63	2,45	,70	2,42	,65	,597
Força física	2,40	,58	2,30	,60	2,43	,60	2,51	,60	2,36	,72	2,36	,63	2,40	,64	2,38	,64	,873
Auto-estima física (general)	3,09	,54	2,91	,74	2,90	,58	3,06	,48	2,98	,57	2,95	,60	2,92	,66	2,91	,81	,628
Auto-estima global	3,28	,52	3,14	,61	3,09	,73	3,19	,48	3,26	,55	3,23	,47	3,22	,58	3,20	,58	,461
Ansiedade física social	2,80	,77	2,28	,79	2,70	,63	2,56	,75	2,46	,90	2,46	,72	2,43	,85	2,42	,76	,000***
Passado desportivo	3,66	,73	3,39	,73	3,7	,59	3,40	,81	3,73	,43	3,65	,49	3,61	,42	3,75	,53	,000***
Passado alimentar com dieta	3,46	,76	3,41	,64	3,64	,61	3,43	,83	3,59	,56	3,60	,56	3,65	,57	3,55	,57	,152
*p≤0,05; p≤0,01; p≤0,001																	

**Tabela 8 Diferenças nas diferentes variáveis em função do grupo etário - ANOVA**

Ao observarmos a tabela 8, podemos verificar que apenas existem diferenças significativas relativamente ao grupo etário com a variável da ansiedade físico social  $F(7, 708) = 3,821$ ,  $p = 0,000$  e do passado desportivo  $F(7, 708) = 3,903$ ,  $p = 0,000$ .

Seguidamente realizei o teste de Post-Hoc de Games Howell que me permitiu verificar as diferenças entre o grupo etário e as variáveis que apresentaram diferenças significativas no teste anterior (ANOVA), são elas: a) ansiedade físico-social e b) passado desportivo.

#### **a) Diferenças significativas na variável dependente ansiedade físico-social**

Foram encontradas diferenças entre os grupos etários: 1997, 1996, 1995, 1994, 1990-1987.

Os indivíduos do grupo etário de 1997 registaram diferenças aquando comparado ao grupo de 1996,  $p \leq 0,01$  e com o grupo etário de 1990 a 1988,  $p \leq 0,01$ . O grupo de 1995 registou diferenças relativamente ao grupo etário de 1996,  $p \leq 0,05$  e com o grupo etário de 1990-1987,  $p \leq 0,05$ . No grupo etário 1996 verificou-se, pela análise da tabela que também possui diferenças relativas aos grupos etário de 1995,  $p \leq 0,05$  e com o grupo etário de 1990-1987,  $p \leq 0,001$ . O grupo de 1994 com o grupo de 1990-1987,  $p \leq 0,05$  também possuíram diferenças e para finalizar esta análise o grupo etário de 1996 com o grupo etário de 1990-1987,  $p \leq 0,05$ .

Games-Howell			
Variáveis	(I) idade 2	(J) idade 2	p
Ansiedade físico social	1997	1996	,008**
		1990 - 1987	,008**
	1995	1996	,023*
		1990 - 1987	,010*
	1996	1995	,011*
		1990 - 1987	,001***
	1994	1990 - 1987	,035*
	1996	1990 - 1987	,018*
* $p \leq 0,05$ ; $p \leq 0,01$ ; $p \leq 0,001$			

Tabela 9 Diferenças significativas na variável dependente ansiedade físico social com a variável independente grupo etário

#### b) Diferenças significativas na variável dependente passado desportivo

Foram encontradas diferenças entre os grupos etários: 1997, 1990-1987.

Os indivíduos do grupo etário de 1996 registou diferenças quando comparados ao grupo de 1990-1987,  $p \leq 0,05$ .

Games-Howell			
Variáveis	(I) idade 2	(J) idade 2	p
Passado desportivo	1996	1990 - 1987	,018*
* $p \leq 0,05$ ; $p \leq 0,01$ ; $p \leq 0,001$			

Tabela 10 Diferenças significativas na variável dependente passado desportivo com a variável independente grupo etário

## **Capítulo V**

### **Discussão dos resultados**

## Capítulo V - Discussão dos resultados

Neste capítulo vamos proceder à discussão dos resultados obtidos, para que desta forma haja uma melhor compreensão e interpretação destes. Este processo de discussão será articulado com a revisão da literatura e com as hipóteses e os objectivos previamente estabelecidos.

O propósito deste estudo foi investigar se o género e o grupo etário poderão influenciar uma criança e/ou adolescente a nível da sua percepção física, ansiedade físico-social, pratica de actividade física e na utilização de dietas alimentares.

### 5.1 Descrição dos principais dados

Com base nos resultados obtidos e através da análise descritiva das variáveis verificamos que a nossa amostra é constituída por 716 indivíduos dos quais 363 são do género feminino e 353 masculino. Escolhemos uma população jovem, onde os seus grupos etários se encontram compreendidos entre o ano de 1997 e o de 1987.

Relativamente aos resultados obtidos com base na análise da estatística descritiva e inferencial das variáveis independentes com as variáveis dependentes verificamos que; a variável Género (independente) contém diferenças significativas em todas as variáveis dependentes, com excepção da variável passado alimentar. Na variável do Grupo etário (independente), apenas possuía diferenças significativas quando relacionado com a variável ansiedade físico-social e com o passado desportivo (dependentes). Contudo face aos resultados obtidos, nesta amostra, para à variável cultura (independente) onde 95,3% (n=682) pertence à etnia branca. Por este motivo, não foi possível verificarmos as diferenças entre etnias culturais para as diferentes variáveis independentes.

Através da análise das correlações, verificamos associações significativas entre os subfactores da Auto-percepção com o grupo etário, passado alimentar com dieta e passado desportivo. Os Subfactores que mostraram ter correlações significativas foram: a Condição física que se correlaciona com o grupo etário (correlação significativa, mas negativa) da força física que se correlaciona com o passado alimentar e do passado desportivo que se correlaciona com as variáveis do passado alimentar e com o grupo



etário. Em relação à variável ansiedade físico-social esta correlaciona-se com as variáveis do passado alimentar e com o grupo etário. E para finalizar verificamos que existem associações significativas entre todos os subfactores da auto-percepção com a ansiedade físico-social, no entanto todas as variáveis que se correlacionam com a ansiedade físico-social são negativas.

## **5.2 Relacionar e comparar os dados encontrados**

A amostra foi dividida nos grupos etários de 1997 a 1987, no entanto o último grupo possui uma aglomeração de 4 anos (1990,1989,1988 e 1987) isto porque de acordo com a revisão da literatura Horta, 2003 afirma que as maiores diferenças entre os diversos grupos etários dá-se entre os 14 (1994) e os 15 (1993) anos na maioria das tarefas. As diferenças vão sendo cada vez menores com o evoluir dos anos. E também o facto de existir um N reduzido em alguns destes anos, neste sentido obteremos um N mais significativo. Por estas razões achamos que não existiriam dissemelhanças se agrupar-se-mos os grupos etários precedentes do ano de 1990 num só grupo de estudo.

Em todos os subdomínios da auto-percepção (competência desportiva,  $p=0,000$  condição física,  $p=0,000$  corpo atraente,  $p=0,000$  força física,  $p=0,000$  auto-estima física,  $p=0,000$  e auto-estima geral  $p\leq 0,01$ ) o género masculino, apresentou sempre valores superiores em comparação com o feminino isto vai ao encontro dos estudos realizados por Biddle & Armstrong (1992); Marsh (1994); Whitehead & Corbin (1997) e Crocker (2000) que defendiam a importância de considerar diferenças entre os géneros quando examinado a relação entre auto-percepção física e da actividade física.

Vários estudos comprovaram que o sexo masculino pratica mais actividade física que o género feminino (Ross & Pate, 1987; Sallis *et al.*, 1992,1994 & Kowalski *et al.*, 1997) isto também se verificou no meu estudo, pois o género masculino apresentou valores significativos superiores relativamente à variável passado desportivo,  $p\leq 0,05$  em comparação com o feminino. O estudo de Raudsepp (2002) também destaca as diferenças significativas obtidas pela comparação da variável género.

Relativamente a ansiedade físico-social,  $p\leq 0,01$  o género feminino que obteve valores superiores em comparação com o género masculino logo também foi ao encontro da revisão de literatura que segundo Hart *et al.* (1989) as mulheres possuem pensamentos mais negativos sobre os seus corpos. Outros estudos também revelam que

o género feminino teve constantemente valores superiores ao género masculino na ansiedade física social (Mack & Martin. 1994; McAuley. Bane, & Mihalko. 1995 citados por Eklund *et al.* 1996).

De todas as variáveis dependentes relacionadas com o grupo etário apenas duas conseguiram ter diferenças significativas a variável da ansiedade físico-social e a variável do passado desportivo para ambas o  $p=0,000$ .

A amostra possui um intervalo de 10 anos, (1997 a 1987) estudos revelaram que as idades femininas de 18 a 25 anos são onde existem mais experiências com resultados elevados na ansiedade física e social (Hart, Leary, & Rejeski, 1989). Outros estudos também demonstraram que em adolescentes, mulheres com idade média e mais velhas, também obtiveram resultados elevados da ansiedade físico-social (McAuley & Burman, 1993; McAuley, Rudolph & Lox, 1994; McAuley, Bane, Rudolph & Lox, 1995) citados por Gisé (1999).

Estudos como os de Crocker *et al.* (2000); Raudsepp *et al.*; (2002); Raudsepp, (2004), com crianças foram de encontro com os resultados obtidos na variável do passado desportivo.

As restantes variáveis no entanto não apresentaram valores significativos isto poderá ser explicado talvez pelo facto da amostra ser constituída por jovens em idades escolares o que poderá ter alguma influência Gruber (1986).

As correlações entre as variáveis do subdomínio da auto-percepção com as variáveis do passado alimentar com dieta, passado desportivo e com o grupo etário demonstraram que a Condição física, que é um dos subfactores da auto-percepção correlaciona-se negativa e significativamente com a variável do grupo etário,  $p\leq 0,01$  ou seja quanto maior é a condição física menor será o grupo etário. Isto quer dizer que os grupos etários mais novos possuem uma melhor condição física. A variável força física correlaciona-se com o passado alimentar com dieta,  $p\leq 0,05$  isto quer dizer que se as pessoas com mais força física fazem mais dietas.

Depois disso também verifiquei que ao correlacionarmos as variáveis do passado desportivo com o grupo etário,  $p\leq 0,05$  e com o passado alimentar com dieta  $p\leq 0,05$  verificou-se que existiam correlações significativas o que nos informa que quanto mais activo foi o passado desportivo dos indivíduos constituintes da amostra mais velhos estes são e mais cuidados estes têm com a sua alimentação.

Em relação à variável ansiedade físico-social esta correlaciona-se com as variáveis do passado alimentar  $p\leq 0,05$  e com o grupo etário (de forma negativa),

$p \leq 0,05$ . Isto quer dizer que quanto maior é a ansiedade físico-social menor é o grupo etário, ou seja os mais novos são os que possuem mais ansiedade físico-social e por tal são os que têm mais cuidados com a sua alimentação isto vai ao encontro dos estudos feitos, que comprovaram que existem relações significativas entre as auto-apresentações, a ansiedade físico-social e as desordens alimentares (Diehl, Johnson, Petrie & Rogers, 1995; Reel & Gill, 1996) citado por Hausenblas (1999) e que quanto mais elevada a ansiedade física social, menos frequentes são os comportamentos alimentares saudáveis (Cox et al., 1997; Frederick & Morrison, 1998; Diehl, Johnson, Rogers & Petrie, 1998; Haase & Prapavessis, 1998) citados por Hausenblas (1999).

E para finalizar verificamos que existem associações significativas entre todos os subfactores da auto-percepção com a ansiedade físico-social, no entanto todas as variáveis que se correlacionam com a ansiedade físico-social são negativas.

Isto significa que quando aumenta um subfactor da auto-percepção os restantes também aumentam no entanto quanto mais alta é auto-percepção menor é a ansiedade física social.

### **5.3 Recomendações para estudos futuros**

Para que estudos relacionados com este, possam contribuir, para o desenvolvimento desta área de investigação, parece-nos importante deixar aqui algumas recomendações para estudos futuros:

- Uma vez que não foi possível para nos o estudo da variável cultural era interessante que futuramente fosse possível o estudo de uma população mais significativa em relação às diferentes etnias.
- Outro dos estudos que acho interessante é a aplicação do instrumento SPAS a uma população feminina atletas e de não atletas pois quando realizei a revisão de literatura apercebi-me de algumas incongruências.
- Seria de igual modo importante a realização de mais alguns estudos nas áreas relacionadas com as perturbações alimentares e a ansiedade física social, pois são escassos e ainda mais importante seria realiza-lo em contexto desportivo.

## **Capítulo VI**

### **Conclusões**

# Capítulo VI - Conclusões

Neste capítulo apresentarei todas as conclusões do nosso estudo, bem como as suas limitações.

## 6.1 Principais conclusões encontradas

Os resultados obtidos mostraram-nos que:

1. A variável género tem influência nas Auto-percepções, na ansiedade físico-social no passado desportivo dos indivíduos que fazem parte da amostra no entanto não possui influencia na variável passado alimentar com dieta;
  - a. Neste estudo os são rapazes que melhor se auto-percepcionam e mais pratica desportiva fazem.
  - b. O género feminino teve uma ansiedade físico-social superior à do género masculino.
2. A variável grupo etário tem influência na ansiedade físico-social no passado desportivo dos indivíduos que fazem parte da amostra no entanto não possui influência na variável passado alimentar com dieta nem nos subfactores da auto-percepção.
3. A influência da variável etnia cultural não foi estudada por 95,3% da população ser de etnia branca.
4. Os grupos etários mais jovens são aqueles que apresentam uma melhor condição física;
5. Quanto mais velhos forem os indivíduos constituintes da amostra mais activos estes são.
6. Os grupos etários mais novos possuem valores de ansiedade físico-social superiores.
7. Os indivíduos que possuem valores mais elevados de ansiedade físico-social são os que fazem mais dietas.
8. Quando aumenta um subfactor da auto-percepção os restantes também aumentam
9. Quanto mais elevada são as auto-percepções de um indivíduo menor é a ansiedade física social.

## **6.2 Limitações**

Consideramos importante referir algumas dificuldades sentidas para que em futuros estudos estas possam ser evitadas.

- O instrumento utilizado apesar de ser bastante conceituado era muito grande (10 páginas) e como os inquiridos eram maioritariamente crianças e jovens, provocou nestes alguma saturação a nível das respostas o que se verificou em muitos dos casos perguntas em branco.

- Outro dos problemas que este instrumento trouxe aos inquiridos das populações mais novas como as ano de 1997,1996, 1995, foi o vocabulário. Palavras como “vigorosas” e “Fitness” eram muito complexos para aquelas idades, em outros estudos seria necessário, que houvesse atenção ao tipo de linguagem comparativamente com a população alvo.

- A amostra foi extremamente elevada (716) o que nos dificultou em muito a finalização deste estudo.

## **Capítulo VII**

### **Bibliografía**

## Capitulo VII - Bibliografia

Bednar, R., Wells, M. & Peterson, S. (1989). *Self-esteem: paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. American Psychological Association, Washington D.C.

Biddle, S. and Armstrong, N. (1992). Children's physical activity: An exploratory study of psychological correlates. *Social Science and Medicine*, 34, 325± 331.

Byrne, B.M. (1986). *The general/academic self-concept nomological network: A review of construct validation research*. Review of Educational Research, 54 (3), 427-456.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman

Crocker, P. R.; Eklund, R. C.; Kowalski, K. C.(2000).*Children's physical activity and physical self-perceptions*. Journal of Sports Sciences, 2000, 18, 383± 394, Saskatoon: University of Saskatchewan.

Davis, C., Claridge, G., & Fox, J. (2000). Not just a pretty face: Physical attractiveness and perfectionism in the risk for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 27, 67-73.

Dusek, J.B.,& Flaherty, J.F.(1981). The development of self-concept during adolescent years. *Monographs of the Society for research in child development*, 46, (4,Serial No. 191).

Eklund, R., Mack, D., & Hart, E. (1996). Factorial validity of the social physique anxiety scale for female. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 18, 281-295.

Eklund, R., Kelly, B., & Wilson, P. (1997). The social physique anxiety scale: Men, women, and the effects of modifying item 2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 188-196.



Eklund RC, Whitehead JR, Welk GJ. (1997). *Validity of the children and youth physical self-perception profile: a confirmatory factor analysis*. Res Q Exerc Sport: 68: 249–256.

Fonseca, A.M., Fox, K.R. & Almeida, M.J. (1997). Projecto de Investigação e Promoção da Actividade Física das Populações (PIPAFP). Comunicação apresentada no I Fórum das Universidades que integram o Convénio das Licenciaturas em Ciências do Desporto. Vila Real: UTAD.

Fox R.K., Corbin C.B., (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and Preliminary Validation. *Journal of sport a exercise psychology*. 11, 408-430.

Fox, K. R. (1990). The Physical Self-Perception Profile manual. DeKalb, IL: Office for Health Promotion, Northern Illinois University.

Fox , K. H. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. In K. R. Fox (Ed.) *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 111-140.

Fox, K. R. (1998). *Advances in the measurement of the physical self*. In Joan L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp.295-310). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Gary S. Goldfield, M. A.(1998). *A Comparison of Eating Attitudes and Behavior and General Psychological Characteristics in Bulimics and Bodybuilders*, Department of Psychology. Carleton UniversityOttawa, Ontário.

Gruber, J.J. (1986). *Physical activity and self-esteem development in children: A meta analysis*. American Academy of Physicat Education Papers, 19. 30-48

Gregory J. Welk, Charles B. Corbin, and Lisa A. Lewis. *Physical Self-Perceptions of High Schooi Athietes*. Pediatric Exercise Science. 7, 152-161.1995.

Grisé, Suzanne M.(1997). *The relation of perceived sport competence, body attractiveness, physical self worth and social physique anxiety to girls, physical activity participation*. Thesis Submitted to the faculty of graduate Studies and Research, Faculty of Education. McGill University.

Hagger M, Ashford B, Stambulova N. (1998) *Russian and British children's physical self-perceptions and physical activity participation*. *Pediatr Exerc Sci* 10: 137–152.

Hagger M. S., Ashford B, H., Lindwall M., Hein V., lazimog˘ O. M., Tarrant M., Pastor Y. R., Sell V. (2006). *Cross-cultural validity and measurement invariance of the social physique anxiety scale in five European nations*. :DOI: 10.1111/j.1600.0838.00615.

Hart, E., Leary, M., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 94-104.

Harter, S. (1990). Causes, correlates, and the functional role of global self-worth: A life-span perspective. In: *Competence Considered*, R.J. Stenberg and J. Kotligian (Eds.). New Haven: Yale University Press., pp. 67-97

Hausenblas, A. Heather & Mack E. Diane (1999). Social Physique Anxiety and eating disorders correlated Among females Athletic and nonathletic population. *Journal of sports behaviour*, Vol. 22 No. 4.

Horta, L. (2003). *Factores de prediç˘o de rendimento desportivo dos atletas juvenis de futebol*. Dissertaç˘o de Doutorado. Lisboa.

Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E. and Faulkner, R.A. (1997). Validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Pediatric Exercise Science*, 9, 174± 186.

Leary M R. (1992). Self-presentation processes in exercise and sport. *J Sport Exerc Psychol* 14: 339–351.

L'Ecuyer, R. (1978). *Le concept de soi*. Paris: PUF.

- Leary, M., & Kowalski, R. (1995). *Social anxiety*. New York: The Guildford Press.
- Lisa A. Scott, Kevin L. Burke, A. Barry Joyner, and Jennifer S. Brand (2004). Examining the Stability of the 7-Item Social Physique Anxiety Scale Using a Test-Retest Method. *Measurement in physical education and exercise science*, 8(2), 57-62.
- Marsh, H.W., & Shavelson, R.J. (1985). *Self-concept: its multifaceted hierarchical structure*. *Educational Psychologist*, 20, 422-444.
- Mash, H.W. (1993a). *Academic self-concept: Theory measurement and research*. In J.Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self* (vol.4; pp. 59-98). Hillsdale, NJ:Erlbaum.
- Marsh, H. W., Richards, G. E., Johnson, S., Roche, L., & Tremayne, P. (1994). Physical Self Description Questionnaire: Psychometric properties and a multitraitmultimethod analysis of relations to existing instruments. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 270-305.
- Marsh, H.W. (1994). Confirmatory factor analysis models of factorial invariance: A multifaceted approach. *Structural Equation Modeling*, 1, 35± 67.
- Marsh, H. W., (1997). The measurement of physical selfconcept: A construct validation approach. In K.R.Fox (Ed), *The physical self: From motivation to well-being* (pp.27-58). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mash, H.W. (1998). Age and Gender Efects in physical Self-concepts for adolescent elite athletes and nonathletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of sport & exercise psychology*, 20, 237-259. Human kinetics publishers,inc.
- Petrie, T., Diehl, N., Rogers, R., & Jonhson, C. (1996). The social physique anxiety scale: Reliability and construct validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 420-425.

Raudsepp L., Kais K., Hannus A. (2004). *Stability of Physical Self-Perceptions During Early Adolescence*. Pediatric Exercise Science, 2004, 16, 138-146. Human Kinetics Publishers, Inc.

Raudsepp L., L. Raino. and Hannus A. (2002). *Children's and Adolescent's Physical Self-Perceptions as Related to Moderate to Vigorous Physical Activity and Physical Fitness*. Pediatric Exercise Science, 2002, 14, 97-106.

Raustorp A., Stahle A., Gudasic H., Kinnunen A., Mattsson E., (2004). *Physical activity and self-perception in school children assessed with the Children and Youth – Physical Self Perception Profile*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 15, 126–134.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books

Ross, J.G. and Pate, R.R. (1987). The national children and young study II: A summary of findings. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 58, 51± 56.

Sallis, J.F., Simons-Morton, B.G., Stone, E.J., Corbin, C.B., Epstein, L.H., Faucette, N., Iannotti, R.J., Killen, J.D., Klesges, R.C., Petray, C.K., Rowland, T.W. and Taylor, W.C. (1992). *Children's physical activity and physical self-perceptions* 393. Determinants of physical activity and interventions in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24 (suppl. 6), S248± S257.

Sallis, J.F. (1994). Determinants of physical activity behaviour in children. In *Health and Fitness through Physical Education* (edited by R.R. Tate and R.C. Holm), pp. 31± 43. Champaign, IL: Human Kinetics.

Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). *Validation of construct interpretations*. *Review of educational research*, 46, 407-44.

Sonstroem, R.J. (1984). Exercise and self-esteem. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 12, 123-155.

Sonstroem, R. J., Speliotis, E. D., & Fava, J. L. (1992). Perceived physical competence in adults: An examination of the Physical Self-Perception Profile. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(2), 207-221.

Sonstroem, R., Harlow, L. & Josephs, L.(1994). Exercise and self-esteem: Validity of model expansion and exercise associations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 29-42.

Sonstroem, R.J. (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In K.R.Fox (Ed), *The physical self: From motivation to well-being* (pp.3-26). Champaign, IL: Human Kinetics

Strauss RS. (2000). *Childhood obesity and selfesteem*. Pediatrics 105: 1.

Vispoel (1994). *The Development and Validation of the Arts Self-Perception Inventory for Adolescents*. Educational and Psychological Measurement, n. 53, p. 1023-1033.

Well, L.E., & Marwell, G. (1976). *Self-esteem, its conceptualization and measurement*. (vol.20). Sage Library of Social Research.

Whitehead, J.R. (1995). *A study of children's physical selfperceptions using an adapted Physical Self-Perception Profile questionnaire*. Pediatric Exercise Science, 7, 132-151.

Whitehead, J.R. and Corbin, C.B. (1997). Self-esteem in children and youth: The role of sport and physical education. In *The Physical Self: From Motivation to Well-being* (edited by K.R. Fox), pp. 175± 204. Champaign, IL: Human Kinetics.

Whyllie, R.C.(1979). *The self-concept* (vol.2). Lincoln: University of Nebraska Press.